

MILA RIVAUT
SOPHROLOGUE

STRESS POST- TRAUMATIQUE

LES SOLUTIONS NATURELLES



Inceste, harcèlement, violences conjugales, pandémie...

SE RELEVER SANS MÉDICAMENTS

LELUC 

STRESS POST-TRAUMATIQUE

LES SOLUTIONS NATURELLES

Violences, attentats, catastrophes naturelles, pandémie... le stress post-traumatique est un trouble qui touche de plus en plus de personnes et tout le monde peut un jour ou l'autre y être confronté.

L'auteure, elle-même victime de stress post-traumatique, a créé la méthode YOGAsophro®, alliance du yoga et de la sophrologie, pour aider ceux et celles qui souffrent des méfaits du stress à retrouver leur droit de naissance : vivre en paix.

DANS CET OUVRAGE :

- **Les stress post-traumatiques en 25 questions-réponses :**
Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique ? Quels événements peuvent entraîner des traumatismes ? Quels sont les symptômes ? Peut-il se transmettre de génération en génération ?
- **Les parcours de soins naturels pour se relever :** yoga, mudras, respirations, relaxations, plantes, huiles essentielles, ayurvéda...
- **Un programme de 21 jours pour cheminer vers la résilience :**
1^{re} semaine – Je rééquilibre mon système nerveux ;
2^e semaine – J'apprends à maintenir à volonté un état paisible ;
3^e semaine – Je renoue avec mes valeurs profondes.

TOUTES LES TECHNIQUES NATURELLES POUR SE RELEVER SANS MÉDICAMENTS

Sophrologue, enseignante et formatrice de yoga, **Mila Rivault (alias Mila Parvati sur les réseaux)** travaille depuis 20 ans sur le sujet du trouble de stress post-traumatique. Elle-même victime de stress post-traumatique, elle a trouvé son salut dans le yoga il y a 25 ans, puis dans la sophrologie. Aujourd'hui elle forme des professeurs de yoga à la méthode YOGAsophro®.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2020-5



9 791028 520205

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé / Bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-2020-5

MILA RIVAUT

STRESS POST- TRAUMATIQUE : LES SOLUTIONS NATURELLES

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE. GUÉRIR CONCRÈTEMENT	13
MON PARCOURS	15
DEUXIÈME PARTIE. COMPRENDRE	49
25 QUESTIONS-RÉPONSES SUR LES TRAUMATISMES ET LES TROUBLES DE STRESS POST-TRAUMATIQUE	51
TROISIÈME PARTIE. LES THÉRAPIES POUR ALLER MIEUX	87
L'APPROCHE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE	89
TROIS THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES ET ALTERNATIVES	95
APPRENDRE À ACCUEILLIR LES SENSATIONS DANS SON CORPS, À LES DÉCODER ET À MIEUX LES VIVRE	101
RÉAPPRENDRE À VIVRE DANS LE PRÉSENT GRÂCE AU YOGA	109
RÉTABLIR UNE VISION HOLISTIQUE ET SACRÉE DE SA SANTÉ GRÂCE À L'AYURVÉDA	155
QUATRIÈME PARTIE. PROGRAMME DE 21 JOURS POUR SE RELEVER	175
PRÉSENTATION ET PRINCIPES DU PROGRAMME	177
PROGRAMME DE LA PREMIÈRE SEMAINE	185
PROGRAMME DE LA DEUXIÈME SEMAINE	211
PROGRAMME DE LA TROISIÈME SEMAINE	231
REMERCIEMENTS	249
ANNEXES	251
BIBLIOGRAPHIE	279
TABLE DES MATIÈRES	281

INTRODUCTION

*« Un voyage de 1 000 kilomètres
commence par un seul pas. »*

LAO TSEU

J' ai découvert Chiron sur une carte d'oracle. Mon amie Lilly, qui la lisait, avait alors suggéré : « Puise ta force dans tes blessures pour écrire ! » Il y a de cela 20 ans déjà et cette phrase est restée gravée en moi. Si vos yeux parcourent aujourd'hui ces lignes peut-être, êtes-vous prêt, comme moi à l'époque, à transformer votre vie. Laissez-moi alors conter ou vous rappeler la légende de cet être fabuleux, né moitié homme, moitié cheval et fruit d'un viol !

Chiron poussa son premier cri. Et Philyra hurla ! Non pas de joie, mais d'épouvante. Ce bébé, qui lui avait déjà causé tant de souffrance, à présent réclamait son sein. Jamais, elle n'avait désiré ce petit être, et encore moins souhaité cette relation incestueuse avec Saturne, dieu du temps : son oncle. De son air le plus dégoûté, elle détourna les yeux et aussitôt pria tous les grands dieux de la débarrasser sur-le-champ de ce monstre : il faut préciser que Chiron était né centaure !



Désespérée, Philyra continua des jours durant à supplier tous les dieux de l'Olympe de la délivrer de ce cruel destin ! Au bout de quelques semaines, son vœu fut exaucé, mais ne resta pas sans conséquences. Certes, elle se trouvait maintenant à l'abri de son oncle Saturne, mais transformée en tilleul, à quoi pouvait-elle aspirer à présent ? Quant à Chiron, abandonné et fruit d'un tabou, il commençait la vie plutôt marqué !

Fort heureusement, Apollon, dieu de la lumière, de la poésie et de la musique, le recueillit. À son contact, le centaure acquit une grande sagesse. Grâce à cette éducation de la plus haute qualité, il était devenu un jeune homme très surprenant ! À la fois mentor, guérisseur et médecin, il accomplissait des miracles. Et des quatre coins du monde accouraient ses disciples pour bénéficier de ses soins et de ses conseils.

Ce jour-là, alors qu'il passait la journée avec l'un d'entre eux, Chiron reçut accidentellement une flèche. Cette blessure profonde aurait achevé n'importe qui. Mais, mi-dieu par son père Saturne, le centaure appartenait à la classe des immortels ! Il ne pouvait dès lors espérer mettre fin à sa souffrance par une belle mort. Son seul espoir résidait dans un remède miracle et il aurait donné n'importe quoi pour le découvrir.

Mauvaise ou bonne, chaque expérience sur Terre possède cela de merveilleux : elle nous offre, à condition de bien vouloir la comprendre, une leçon. Et grâce à sa blessure inguérissable, Chiron en profita pour améliorer sa personnalité et approfondir ses connaissances dans tous les domaines. Alors, quand son chemin croisa celui du dieu Prométhée, qui souffrait le martyr, le cœur de Chiron se remplit de compassion. Qui d'autre que lui, pouvait mieux le comprendre ?

Enchaîné à un roc, Prométhée qui avait été condamné pour avoir volé le feu, subissait depuis au quotidien une torture sans nom. Chaque jour, un aigle dévorait son foie. Aussi étrange que cela puisse paraître, l'organe repoussait en une journée, laissant la possibilité à un autre vautour de s'en délecter à nouveau le lendemain.

Voilà des années que Prométhée suppliait Zeus de lever sa peine. Mais impassible, le roi des dieux refusait d'assouplir les conditions qui entouraient sa libération : le dieu du feu ne pourrait être libéré que si, et seulement si, un immortel payait la dette à sa place. Chiron se proposa immédiatement.

Après moult négociations entre dieux et demi-dieux de l'Olympe, Zeus accepta. Prométhée put se relever et partir. Chiron, lui, en perdit sa qualité d'immortel et mourut. Au bout de neuf jours, Zeus lui octroya une place dans le ciel ! Située dans l'hémisphère sud, la constellation du centaure constitue aujourd'hui la plus vaste étendue d'étoiles. Ainsi se transforma la blessure de Chiron : en un scintillement magique qui nous illumine ! Depuis lors, quand les hommes souffrent trop ou lorsqu'ils se sentent perdus, ils regardent le ciel et Chiron les guide.

Guérir ! Je l'avais décidé. Et j'apercevais Chiron pour la première fois sur une carte. Il ne tenait qu'à moi de m'y tenir. Sans le savoir, je me préparais néanmoins à parcourir un chemin plutôt ardu, mais profondément indispensable pour me relever. Naïveté de jeunesse ? J'avais imaginé qu'une fois ma parole délivrée, mes sentiments les plus difficiles s'allégeraient du jour au lendemain. J'avais raison et tort.

Briser le silence m'a permis de franchir une des étapes les plus significatives de mon existence. Mais si parler se révèle être le premier pas décisif pour mieux vivre, de nombreuses autres étapes jalonnent ce parcours.

Vivre en paix avec mon passé a été plus long que prévu. Tel Chiron, j'ai dû apprendre... et beaucoup. Heureusement, comme lui, j'ai eu la chance de croiser en route de puissants mentors. Sans eux, le parcours aurait été sûrement plus chaotique. Pour me tenir droite et solide sur mes deux pieds aujourd'hui, j'ai saisi les mains tendues de dizaines de personnes pour me redresser. Je ne pourrai jamais l'oublier. Bien sûr, il m'a fallu aussi aller frapper aux bonnes portes.

Et parfois également aux mauvaises. Croyez-moi ! Finalement, même les erreurs de parcours offrent de délicieuses surprises. Se tromper et tomber apprennent à marcher. La vie est une vaste école. Aucun jeune enfant ne reste sur le sol à vie. Parfois sa maman l'aide à se remettre sur pied, parfois, il y parvient seul. Sauf handicap physique majeur, les enfants finissent tous par marcher seuls. La nature nous a dotés ainsi. Tout change et tout évolue.

Psychiatrie, psychanalyse, thérapies cognitives et comportementales, médecines douces, EMDR, yoga, sophrologie... pour me relever, j'ai fait appel à l'ensemble. Le résultat est tangible : je me suis construit une vie. Aujourd'hui, j'ai la chance de la partager avec un homme merveilleux. Ensemble, nous avons eu un enfant adorable, joyeux, drôle et pétillant d'intelligence. Ma vie professionnelle me passionne. Dans les apparences, tout va bien. Et en toute honnêteté, par moments, cette blessure ressemble à celles de Chiron : elle est inguérissable. La plupart des personnes ayant subi de lourds accidents de vie, vous le diront : certains souvenirs les happent parfois un peu vers le bas. Rien de plus normal !

Il faut bien le reconnaître, le problème avec nous, traumatisés en tout genre, est que nous partageons notre présent, par moments, avec de cruels fantômes. Si, dans le meilleur des cas, nous réussissons à cohabiter en paix avec eux, force est de constater que, parfois, ils nous mènent la vie impossible. Un petit détail anodin pour le commun des mortels déclenche inopinément chez nous une souffrance intenable. Nous paraîtrons alors, dans bien des cas, hypersensibles ou bien compliqués aux yeux de nos interlocuteurs. Normal ! Les fantômes, par leur nature, restent invisibles.

Néanmoins, je vous rassure. Même si certaines mémoires réveillent parfois de petites douleurs en moi, je vous garantis vivre heureuse aujourd'hui. Quand, par moments, mes petits fantômes me jouent encore des tours, j'applique des techniques naturelles, ancestrales et modernes pour déjouer leurs tours. Et cela marche !

Ce guide représente le fruit de vingt ans de recherches pour guérir. Il regorge d'outils et de pistes de réflexion. Si votre passé vous fait aujourd'hui souffrir et que vous êtes déterminé à le surmonter, j'espère vous ouvrir ici une piste ou quelques pistes pour avancer.

Aider les autres a donné et donne encore tous les jours un sens à ma vie. En seize ans, et en tant que journaliste, j'ai ainsi publié dans la presse écrite des centaines de témoignages d'accidents de vie de toutes sortes, tous plus positifs les uns que les autres. J'avais à cœur d'inspirer les lecteurs, de leur montrer qu'il était possible de vivre bien, malgré l'ineffable blessure. J'ai interviewé les plus grands spécialistes sur le stress post-traumatique. J'ai espoir qu'un jour il soit possible d'apporter des solutions plus rapides aux personnes qui, comme moi, ont souffert ou souffrent encore de leur passé et bien souvent tout commence par une information de qualité. Chaque interview et chaque témoignage que j'ai recueillis ont été pour moi l'occasion de m'émerveiller de l'énorme résilience dont est capable l'être humain. Comme Chiron, mes blessures m'ont également amenée à approfondir mes connaissances et à me former. Avec le temps, je suis devenue enseignante de yoga, formatrice et également sophrologue. Je me suis spécialisée dans le stress post-traumatique. J'ai créé la méthode YOGAsophro® : un mélange de yoga et de sophrologie, particulièrement efficace pour aider à se sentir mieux après un traumatisme. En séance, il m'arrive fréquemment d'accompagner et de soutenir des élèves emprisonnés dans des souffrances psychologiques qui, souvent, durent depuis l'enfance. Croyez-moi, nous sommes plus nombreux qu'il n'y paraît. Ces derniers temps, les pages de nos journaux regorgent de témoignages de traumatisés en tout genre : ceux de la Covid, rescapés des attentats, victimes d'abus sexuels et de catastrophes naturelles... et j'en passe. Nous sommes nombreux !

Grâce au mouvement #MeeToo, les témoignages de victimes d'abus sexuels, encore rares il y a quinze ans, se multiplient sur la toile. La force et la vigueur de ce nouveau phénomène international, tant qu'il ne devient pas extrémiste, m'émerveillent. Je me permets de reproduire l'un d'entre eux ici.

Noémie écrivait récemment dans un tweet :

« Vais-je un jour pouvoir passer une journée sans revoir aucune de ces scènes horribles, et penser à cette injustice : les gens autour de lui l'aiment toujours. Est-ce qu'un jour, j'arriverai à passer à autre chose ? #JeSuisVictime #MeToo. »

Oui, Noémie, cela est possible ! Ce livre nous guide pas à pas vers une meilleure compréhension des conséquences d'un trauma, des parcours de soins et des thérapies possibles. Courage, accrochez-vous !

Chers lecteurs, mon premier objectif est de vous rassurer : oui, il est possible d'apaiser ses douleurs, tout comme il est possible de se relever et de tendre à son tour la main aux autres pour les guider. Mon parcours représente un échantillon parmi tant d'autres, plus durs encore. J'en veux pour exemple les survivants de camps de concentration, de tortures, de pertes effroyables, d'esclavagisme, et de toutes les atrocités dont est capable l'humanité, qui a survécu et dépassé tout cela. Si nous n'avions pas quelque part au fond de nous cette capacité d'adaptation incroyable, inscrite dans notre ADN, notre espèce ne serait plus là aujourd'hui.

PREMIÈRE PARTIE

GUÉRIR
CONCRÈTEMENT

MON PARCOURS

VERSAILLES, NOVEMBRE 2000

Je n'aime pas mon nouveau job. À défaut de trouver rapidement un poste dans le journalisme, j'ai signé un CDI de chef de projet dans une agence de communication à Paris. J'ai démarré ce travail il y a tout juste un mois, et déjà mon corps hurle son désarroi ! Une lombalgie me cloue au lit. En plus des anti-inflammatoires, le médecin m'a prescrit une semaine stricte d'alitement. J'ai un arrêt de travail officiel. Malgré cela, Giselle, ma N+1, me harcèle au téléphone toutes les deux heures pour vérifier l'avancée de mes écrits.

Dans la chambre mitoyenne, ma mère se repose également dans son lit. Elle, c'est une opération du genou qui a mal tourné. Entre éclopées de la même tribu, nous échangeons solidaires à travers cloisons interposées. Depuis mon retour des États-Unis, il y a deux mois, je vis à nouveau sous son toit, le temps de me refaire une santé financière. Piteux tableau à l'aube de mes 30 ans, je l'avoue ! J'ai le sentiment que ma vie m'échappe, de ne rien conduire. Même mon corps me lâche. Mon seul espoir repose à présent sur une thérapie, commencée quelques jours avant de tomber malade. Lors de cette première séance, Christine m'a donné l'impression d'une femme très sensible, à l'écoute et compétente.

Spécialisée dans la Gestalt, l'art-thérapie, la psychogénéalogie, elle maîtrise également la psychomagie, dont le tarot projectif d'Alejandro

Jodorowski, auprès de qui elle s'est formée dans le domaine. En plus de nos séances, elle m'a incitée à développer une activité corporelle. Sur ses conseils, je compte suivre des cours de danse orientale.

« Vous êtes journaliste, a-t-elle insisté durant la séance ? Vous savez enquêter ? Il est temps de creuser dans vos histoires de famille. Peut-être découvrirez-vous quelques secrets qui, sans le savoir, vous plombent ! »

Entre deux coups de fil de Giselle, je peine à remplir les cases vides de mon arbre généalogique. À travers la cloison, je questionne ma mère : « Quelle est la date de naissance de ton oncle ? » Celle que j'appelle Muty depuis mes 14 ans, répond sans grande conviction et souvent avec hésitation et lassitude. J'ai l'impression qu'elle n'en sait pas beaucoup plus que moi : cela m'agace. Mais, si du côté maternel la branche se dessine laborieusement, elle se construit malgré tout. Force est de constater que du côté paternel, la feuille reste blanche. Je commence alors par ce que je connais. C'est plus simple !

VERSAILLES, 8 FÉVRIER 1971

Ce lundi matin, les costumes de mon père sont froissés. Ma mère, enceinte de 9 mois, ressent les premières contractions. Qu'importe ! Mon père l'oblige à repasser quelques-uns de ses pantalons. L'équation présentée se révèle aussi simple que cruelle : pas de repassage ? Pas de maternité ! J'ose à peine imaginer ma pauvre Muty entre deux contractions, le fer à la main. Et lui qui surveille à côté l'avancée du travail. À la maternité, le toubib qui prend en charge ma mère n'est guère plus compatissant : il a faim et elle doit se presser. Je nais visiblement très vite, à midi pile. Et c'est sans doute mieux ainsi : en arrivant, je suis bleue, le cordon en écharpe autour du cou. La vie se joue parfois à pas grand-chose.

De retour de la maternité, mon père contraint ma mère à installer mon couffin dans le salon au rez-de-chaussée de façon à ne pas

entendre mes pleurs la nuit. Ma mère en est malade, mais elle ne se rebelle pas. J'y reste le temps d'apprendre qu'il peut être dangereux de s'exprimer, même pour assouvir ses besoins vitaux. Combien de jours, je l'ignore. La méthode est infaillible ! Je suis une enfant silencieuse et craintive. Quand un étranger s'aventure à m'adresser la parole, je me réfugie derrière les jupes de ma mère.

Heureusement, l'agence immobilière que mon père dirige avec mon grand-père maternel, le tient occupé toute la journée en dehors de la maison, samedi inclus, ce qui réduit considérablement les moments passés avec lui. Lors des repas dominicaux, le silence est roi. Seul résonne le cliquetis des couverts dans les assiettes. Je refuse de manger ? Ce n'est pas grave. En une phrase, mon père ordonne à ma mère de me resservir le même plat aussi longtemps que nécessaire. Impossible de négocier quoi que ce soit, je dois terminer l'assiette. À 3 ans, je me revois encore face à cette escalope à la sauce normande. Peu importe si je refuse de l'avalier, ma mère est forcée de me la resservir jusqu'à la dernière bouchée. Je me rebelle deux jours de suite et je cède finalement, affamée.

Avec ma sœur, de presque 8 ans mon aînée, il ne se montre guère plus tendre. Régulièrement, il la condamne à rester enfermée dans sa chambre. Laura doit alors copier des centaines de fois la même phrase. Elle possède une chevelure magnifique. Allez comprendre pourquoi, mon père refuse que nous portions les cheveux longs. Petite, ma mère m'affuble alors de cagoule et de vêtements toujours bleus, parfois les étrangers me prennent pour un petit garçon. Mon père attache également beaucoup d'importance à l'hygiène buccale. Un dimanche, en pleurs, Laura doit se brosser les dents pour la troisième fois sous les hurlements de mon père. Avec ma mère, il est intraitable sur le ménage. En rentrant, il passe régulièrement les doigts sur les meubles pour vérifier s'il reste de la poussière. Si, par malheur, un coin de ménage est oublié, il rugit avec force et violence pour se plaindre des impuretés. Enfant, je ne me rappelle pas avoir aimé une seconde ce père ! Je n'aime pas le voir rabaisser ma mère,

je déteste quand il maltraite ma sœur. Je le hais quand, d'un coup de billet de 500 francs sorti de sa poche, il réduit au silence les autres membres de la famille.

La maison où nous vivons, grande et glaciale, possède un jardin avec une belle pelouse verte. Impossible d'y jouer, mon père nous en interdit l'accès. Du salon, nous pouvons le voir à travers une grande baie vitrée. Il m'arrive très peu souvent de m'en approcher. Mais ce jour-là, je pose les doigts sur la vitre. Aussitôt, mon père crie : « Retire tes paluches immédiatement ! » Nous possédons une grande télévision, mais il est défendu de la regarder. Le salon est immense, mais il doit rester sans trace d'enfants. Mon père rentre en général à l'heure du dîner, nous devons être couchées avant son retour.

Mon entrée à 3 ans à l'école maternelle marque une libération pour moi. Dans la cour de récréation, des adultes m'autorisent à crier et courir pour la première fois dans ma vie, sans réprimandes, ni remarques humiliantes. La cour de récréation se transforme alors soudain en un merveilleux champ d'exploration. Bouger, parler, poser mes mains partout, toucher, rire, c'est délicieux !

Mais de retour à la maison le soir, c'est fini ! Il faut retourner dans cette prison froide et luxueuse ; se taire et ne pas bouger jusqu'au lendemain. Les dimanches avec mon père à la maison paraissent interminables. Avec le recul, des années plus tard, c'est un peu le sentiment de goûter la journée à la démocratie et le soir sans transition à la dictature avec tout l'éventail des sévices psychiques possibles.

Régulièrement, mon père blâme ma mère. Elle est très soumise, s'exécute et ne se rebelle pas. L'autre jour, en colère, il a attrapé par la peau du cou le chat inoffensif du voisin. Puis il l'a balancé violemment de l'autre côté du mur. J'entends encore le hurlement de cette pauvre bête. J'ai peur pour ma mère, et s'il lui réservait le même sort ?

Je revois maman ce jour-là, assise sur des marches d'escalier. En pleurs, elle nous annonce à ma sœur et moi sa décision de quitter mon père. Du haut de mes 5 ans, je saisis immédiatement l'immensité de ma

chance. Libérée de mon père, je vais pouvoir m'exprimer, chanter et courir à loisir. Adieu la dictature, vive la liberté ! 1977 marque ma véritable année de naissance. Cette année-là, je vis et je respire la première fois pour de vrai ! Malgré l'ordonnance du juge, qui oblige mon père à nous garder un week-end sur deux et la moitié des vacances scolaires, les rencontres avec lui s'espacent de plus en plus. Je ne le vois bientôt plus que 15 jours en été, 8 jours en février. De temps en temps, il nous emmène un soir en semaine dîner chez sa mère. À chaque fois que la date des vacances avec lui approche, c'est un drame pour moi. Avant son arrivée, je pleure et supplie ma mère de me garder. Une fois, je vais même jusqu'à me rouler par terre. Ma parole ne compte pas. Une fois avec lui, je me dépersonnalise. La petite fille en face de lui n'est plus moi. Je parle peu, juste pour répondre. Je joue le jeu de la statue, car au fond de moi je sais que c'est dans ce rôle-là qu'il m'aime le plus et que je risque le moins.

Le reste du temps, mon existence d'enfant de divorcés regorge de moments de gaieté, de joie, d'amour, de chants et de doux privilèges en tout genre. Elle est joyeuse jusqu'à mes 14 ans. Puis soudain au départ de ma sœur de la maison, un gouffre s'ouvre : rien ne va plus. Je broie du noir, j'écoute des musiques tristes. Secrètement, en compagnie d'une amie, je me jette grâce au Minitel dans des aventures dangereuses, sortant en cachette la nuit avec des hommes qui n'ont rien à faire avec des adolescentes. Il y a de l'alcool un peu partout lors de ces soirées, je bois et fume régulièrement. Personne ne remarque rien ! Le sida fait des ravages à cette époque, mais aucun adulte ne prend le temps de m'expliquer quoi que ce soit. La télé, les prospectus et les copines s'en chargent à leur place. Je suis très bonne élève, j'ai une bonne santé. En résumé, je ne fais aucun bruit.

À 18 ans, je décroche le bac et m'inscris en fac de langues. Quand je tombe sur un garçon intelligent, sympa et aimant, je possède l'art et la manière de le repousser tout en le faisant souffrir, sans en prendre la responsabilité. Sentir leur incompréhension face à ma misère psychique m'est insupportable, ils doivent me comprendre, me chérir et porter ce poids avec moi. À réclamer l'impossible, je perds ainsi mon plus grand amour de jeunesse. Je m'accroche aux

plus tordus comme ce crétin qui pendant 4 ans a trompé sa copine en me faisant croire qu'il allait la quitter. Oui, il l'a quittée, mais pour une autre que moi !

Côté santé : je souffre de cystites à répétition. À l'approche de la vingtaine, un gynécologue me conseille vivement de consulter un psy, mon mal est selon lui d'ordre psychologique. Ma généraliste me suspecte, elle, une thyroïde défaillante. Régulièrement, elle me prescrit des ordonnances pour mesurer mon taux de TSH. Sans anormalité alors, pour autant !

GRENOBLE, SEPTEMBRE 1993

Après une licence de LEA (Langues étrangères appliquées), je suis admise directement en deuxième année à Sciences Po Grenoble. Mon père exulte. Je suis dans une école prometteuse, mais je ne me sens pas à l'aise. Et surtout, je ne sais toujours pas vers quelle profession me diriger. Tout est encore tellement théorique ! L'été, je réalise un stage au ministère de l'Intérieur, sous l'égide de Pasqua à l'époque. Mon passage coïncide avec la grande époque de la décentralisation. J'aide au vote de cette loi. Dans les coulisses, je goûte aux arcanes de l'administration. Le soir à pas d'heure, un chauffeur personnel me ramène en voiture chez moi. Pour m'impressionner, il s'amuse tout en accélérant comme un dingue à faire hurler les gyrophares sur le toit. Tout cela est bien drôle, mais franchement, je ne me vois absolument pas évoluer dans ce milieu. Sans doute à cause de mon père, ces figures de pouvoir me stressent au plus haut point, en m'imposant une suradaptation éreintante. Dès lors, quelle orientation professionnelle prendre ? J'ai également un problème gênant : la troisième année de Sciences Po est redoutée par les élèves pour l'examen du « grand O », et au moment de prendre la parole en classe, je perds tous mes moyens.

Face à mon mal-être, et sur les conseils d'un énième ex, je prends mon courage à deux mains. En 1993, aller chez le psy se résume un peu

dans l'opinion générale à « C'est pour les fous ». Je me revois encore entrer pour la première fois dans ce cabinet. Psychiatre psychanalyste, tel est le titre du spécialiste que je consulte ce jour-là.

Dans la salle d'attente sans lumière et poussiéreuse, je suis seule. J'ai le sentiment de me trouver dans l'antichambre d'une salle d'opération. C'est l'angoisse ! Vais-je ressortir vivante de cet endroit sinistre ? Puis la porte s'ouvre sur un homme grisâtre. Son bureau est étroit et accueille tout juste un bureau, deux chaises et un divan. Je n'ai aucune envie de m'y allonger... Au bout d'une demi-heure, le médecin me prescrit un anxiolytique. Surtout, il me convainc de le consulter deux fois par semaine. Aucun obstacle financier ne s'y oppose : ces séances sont prises en charge par la Sécurité sociale et ma mutuelle étudiante. Deux jours plus tard, je n'échappe pas au divan. Les yeux rivés au plafond, je ne sais pas par quoi commencer. Silence absolu dans le cabinet ! Que fait-il derrière moi ? En y pensant aujourd'hui, je ne vois toujours pas le sens de ces séances sans mots. Quelle formation a bien pu recevoir ce psy qui me fait replonger directement dans l'angoisse de ma petite enfance, la réactivant beaucoup trop.

Troisième séance : entre deux mots que j'arrive à prononcer, je sens une main se poser sur un de mes seins. Au départ, la surprise est si vive que je n'arrive même pas à croire qu'il s'agit bien de sa main. Est-ce une hallucination de ma part ? Je n'arrive pas à réagir. Deux, trois, cinq, dix minutes passent. Je ne sais plus combien de temps exactement. Puis finalement, je trouve la force de repousser cette main. Lui reste impassible, comme s'il ne s'était rien produit. Moi, j'ai honte ! Et alors que j'aurais dû fuir et ne jamais revenir, soumise, je reprends rendez-vous. Pendant six mois, pas un geste déplacé. Il m'écoute. De rares commentaires brisent le silence. Un jour peut-être au bout de deux mois, j'ose parler avec lui de ma hantise de prendre la parole en classe. Pas un mot ! Franchement, autant discuter avec un mur.

Cet autre jour, je lui confie un cauchemar horrible qui hante mes nuits depuis l'âge de 8 ans. Pourquoi 8 ans, cela doit avoir certainement un sens. Mais lequel ? Je l'ignore. Dès lors, je le fais environ une fois

par mois, parfois deux. L'histoire se déroule avec deux scénarios différents qui se répètent systématiquement à l'identique : je suis juive et les nazis frappent à ma porte. Première issue : j'ai le temps de me jeter par la fenêtre et je vole, tout finit bien ! Deuxième issue : ils sont plus rapides que moi et me tuent. Je me réveille alors en sueur, tétanisée d'épouvante dans mon lit. Après pour me rendormir, c'est très dur ! Je précise au psy que ma confession d'origine est catholique, personne dans ma famille et à ma connaissance, n'a vécu l'holocauste. Que signifie ce cauchemar répétitif alors ? Il se tait. J'ai déballé une partie très intime de mon être, à une porte de placard. À quoi bon ? Les rares fois où j'arrive à partager un peu cette expérience avec une copine, elle m'explique que les temps de silence font partie du processus psychanalytique. Soit !

Mais qu'en est-il de ses mains qui, au bout de six mois, reviennent à la charge ? Je le repousse pourtant systématiquement. À la fin d'une séance, il enfonce le clou en me proposant de nous rencontrer à Paris en dehors de son cabinet. Plus aucun doute possible ! Il dépasse à tous les coups le cadre thérapeutique, contrairement au flou qu'il entretient lorsque je lui pose la question.

Un soir, j'expose ouvertement mon malaise à Élise, ma nouvelle copine de Sciences Po. Troublée, elle en parle à une connaissance dont les parents sont psy... Ils sont formels : ce geste pervers ne possède aucune vertu thérapeutique. Ils me recommandent de dénoncer ce fou auprès de l'Ordre des médecins. Je ne m'en sens ni le courage ni la force. C'est trop lourd à porter. Plusieurs fois, le pervers me téléphone. Il insiste pour me voir à nouveau à son cabinet. Je reste vague, puis je fais la morte.

Retour à la case départ : sans psy et mal dans ma peau. Une seule chose a vraiment changé : désormais, à chaque fois que j'entends les mots psychiatre et psychanalyste, un feu rouge clignote automatiquement dans ma tête. Rationnellement, je sais que je n'ai pas eu de chance. Mais de là à prendre un nouveau risque... Pour moi, il n'en est plus question. Côté orientation professionnelle, j'opte pour une année supplémentaire d'études à l'étranger. J'obtiens une bourse

Erasmus à Madrid sans aucune difficulté. S'entame une phase noire pour moi. L'été 95, entre la rédaction de mon mémoire de fin d'études et sa soutenance en septembre, je reste confinée à la maison avec comme prétexte, écrire. À part un copain qui m'invite à une soirée, je ne vois personne. Entourée ou seule de toute façon, je me sens seule. À quoi bon aller vers les autres alors ?

MADRID, SEPTEMBRE 1995

Mes premiers cours à la Complutense à Madrid me surprennent. Rien à voir avec l'ambiance de Sciences Po à Grenoble. Dans cette faculté, les élèves et les professeurs se tutoient et se parlent sans filtre hiérarchique. Personne ne domine personne. En fait, je suis très choquée. Pourquoi tant de stress dans nos classes françaises, alors que l'on peut s'exprimer librement et sans peur de l'autre côté des Pyrénées ? En Espagne, les relations me semblent plus simples. Peu important leur classe sociale et leur profession, les gens se comportent sans fioritures. Cette authenticité me touche profondément. C'est encore la Movida à cette époque. Cela parle, rit, danse à longueur de jour et de nuit. Un feu d'étincelles se ravive en moi. Je renaiss à Madrid.

Après une bonne semaine de recherche, Céline, une amie de Sciences Po, et moi optons pour cohabiter. Juan Ma, un avocat d'affaires aux cheveux mi-longs, nous propose de nous sous-louer deux chambres dans son appartement. Le matin, Juan Ma sort de la maison en costume cravate et attaché-case, il réapparaît aux alentours de 18 heures. Alors dignement affublé d'un sari indien, il s'installe sur les matelas posés à même le sol qui font office de canapé dans le salon, pour jouer de la cithare tout un fumant du hasch. Les crises de rire égayent fréquemment nos soirées. Juan Ma apprend à Céline à jouer de la guitare pendant que je m'initie à la peinture sur acrylique et au flamenco. Régulièrement, nous invitons des amis à dîner et sortons jusqu'à pas d'heure.

Un matin, alors que la nuit a été particulièrement bien fêtée, je dors seule dans ma chambre. Dans mon rêve, un nazi lève subitement un couteau sur moi. Je n'ai pas le temps de me sauver. Il m'enfonce sa lame dans l'estomac. L'espace de quelques secondes, la douleur est fulgurante. Je crie, mais ne me réveille pas. De l'autre côté de la paroi, il me semble pourtant entendre parler Céline et Juan Ma. Mais, personne ne m'entend. Je survole mon corps et j'ai très froid.

Soudain, j'aperçois une lumière devant moi. Malgré mon athéisme, je l'associe immédiatement à Dieu. Je sais, toute cette expérience se révèle bien étrange. Je dors et réalise en toute conscience que je suis morte. Autre possibilité : à moins d'être en train de rêver ma vie après ma vie, chose rare, mon cerveau doit buguer. En attendant, cette lumière m'appelle. Elle semble réelle. Je déduis finalement que je suis morte. L'espace d'un moment, je me rebelle : 25 ans, c'est trop jeune pour mourir ! Finalement, je fixe la lumière et sans m'en préoccuper le moins du monde, je laisse mon corps inerte sur le lit pour la rejoindre. Et alors qu'il me semble entrer dans cette lumière, soudain tout s'éteint. Cet espace noir me terrorise. Il y fait très froid. Je déteste avoir froid. Puis, comme si une personne avait allumé à nouveau la lumière, elle réapparaît. Je baigne à présent dans un océan de lumière et de chaleur. Allégée de la pesanteur de mon corps, je m'étonne uniquement maintenant de pouvoir exister sans lui. Je ne suis pas seule. Des milliers de consciences baignent à mes côtés. Nous sommes toutes reliées. Je vis un bien-être indicible, inconnu et mystérieux. Une vraie merveille ! Est-ce cela le paradis ?

La seconde qui suit cette pensée me ramène brutalement dans mon corps. Je me réveille. Choquée, désorientée, sans compréhension aucune de ce que je viens de vivre. Au petit-déjeuner, je raconte ce songe à Juan Ma et Céline. Mais à leurs regards, je n'insiste pas. Suite à cette étrange expérience, plus rien n'est comme avant : je ne m'autorise plus le droit de gâcher ma vie dans la noirceur.

Je me reprends en main. Par l'entremise d'un de mes professeurs au quai d'Orsay à Paris, je décroche un énième stage, cette fois-ci à l'ambassade de France à Madrid. Dans la foulée, je décide de louer

une chambre plus grande dans un appartement plus grand également, mais surtout dans une rue moins passante et plus au vert. Juste en bas de l'immeuble coule le Manzanares, le fleuve qui traverse Madrid. J'aime me promener le long de ses quais le soir. C'est délicieux. Mes nouveaux colocataires sont aussi hauts en couleur que les premiers. Il y a là Patricia, une amie du frère d'un ami français ; Mariano, un écrivain d'une cinquantaine d'années ; enfin la fille des propriétaires, ambassadeurs aux États-Unis, Carmen, que tous nous appelons Carmencita...

Maigrissime, notre Carmencita souffre d'anorexie depuis son plus jeune âge. Le midi, elle mange deux lentilles et un morceau de carotte, assortis d'une feuille de salade et une once de fromage manchego. Un jour, en présence de sa maman, elle me confie qu'à cause de cette maladie mentale, elle est tombée dans le coma. À 12 ans, les médecins l'ont déclarée cliniquement morte. Elle me parle de ce halo de lumière, qui évoque quelque chose à présent de familier pour moi.

C'est la première fois que j'entends parler d'expérience de mort imminente. Carmencita me recommande la lecture de *La vie après la vie* du psychiatre Raymond Moody. Le livre date de 1975. Mais je ne le connaissais pas. Grâce à Carmen et sa mère, je découvre ce jour-là qu'il existe des millions de gens sur Terre à avoir vécu une expérience similaire à la mienne. Je me sens moins seule et moins folle. Ce qui m'intrigue par-dessus tout, c'est que, contrairement à Carmen, physiquement, je ne suis pas morte, j'ai juste rêvé.

« Tu as fait un voyage dans l'astral ! », déclare Ashok, un ami indien de Carmen, quelques jours plus tard.

Dans la bouche d'Ashok, l'astral ressemble à une région comme une autre. Pour la fille à l'époque ultra-cartésienne que je suis, le concept dépasse tout entendement. Il me faudra beaucoup d'années pour comprendre de quoi cet homme au regard brillant parle vraiment et surtout l'accepter.

En attendant, *ma nouvelle vie après la vie* ressemble de plus en plus à celle de mon premier colocataire Juan Ma. Le matin, je pars en petit tailleur faire mon stage aux services d'informations de l'ambassade de Madrid. Le soir, je saute dans mon jean, pour écouter les histoires extraordinaires d'Ashok et de Carmen au son d'une musique indienne envoûtante. Ashok nous prépare de délicieux cheese naans, je découvre ainsi la vraie cuisine indienne familiale. Ashok m'incite à réfléchir à des concepts de la philosophie vedanta. Un matin, il m'interroge : « Qu'est-ce que l'esprit ? » Son frère nous récite parfois des mantras. Éprise de ce dernier, Carmen fabule tout au long de la journée sur l'Inde, elle partage ses expériences de yoga, une discipline complètement nouvelle pour moi. L'été suivant, Ashok m'invite chez lui à Puna en Inde. L'occasion pour moi de visiter ce pays pour la première fois et de revoir mon amie Élise qui travaille à présent à l'ambassade française de New Delhi.

Mariano, qui s'y est rendu plusieurs fois, connaît également bien l'Inde. Je lui confie mon goût pour l'écriture. Gentiment, il lit quelques-uns de mes textes. Surtout, il m'insufflé la confiance d'en faire mon métier. De cette colocation, je ne le sais pas encore, va dépendre en grande partie ma vie future. S'il y a des moments importants dans l'histoire de la résilience d'une personne, celui-là en constitue indéniablement un pour moi. Grâce à cette rencontre, je m'autorise à réaliser mon rêve inavoué de devenir journaliste. Je possède de vagues souvenirs en train d'écrire, enfant, et de vouloir en faire mon métier. Quand j'en parle à l'ambassade, Thomas, alors responsable du service des informations, me recommande à un journaliste de l'AFP, qui accepte de me recevoir à son tour. De fil en aiguille je découvre l'existence de l'école du quotidien *El Pais*. Me voilà soudain pleine de projets et d'espoirs. Je décide de tenter le concours de cette école et dans la foulée de rester à Madrid. Six mois plus tard, mon nom figure treizième sur trente sur la liste des admis, parmi 200 candidats. Je nage dans le bonheur. Sans le savoir encore, je tourne la page des silences oppressants.